

THÉMATIQUE :



EFFICACITÉ ET SÉRÉNITÉ : MAÎTRISER SON TEMPS AU SERVICE DU SOIN

DESCRIPTION DE LA FORMATION

Dans un contexte professionnel marqué par **l'urgence**, les **imprévus** et une **forte charge émotionnelle**, gérer son temps ne signifie pas aller plus vite, mais **faire les bons choix sans s'épuiser**. Dans les métiers du soin et de l'accompagnement, cette compétence est essentielle pour préserver à la fois **l'efficacité professionnelle** et **l'équilibre personnel**.

Cette formation propose une **approche concrète, pragmatique et réaliste de la gestion du temps**, directement adaptée aux contraintes du terrain. Elle aide les apprenants à mieux comprendre leur rapport au temps, à identifier leurs **sources de stress** et de **surcharge**, et à clarifier leurs priorités professionnelles.

À travers des **apports ciblés**, des **outils simples** et de nombreux **exercices pratiques**, les participants apprennent à distinguer l'urgent de l'important, à **limiter les interruptions inutiles**, à poser un cadre professionnel respectueux et à **organiser leur travail** de manière plus fluide et durable.

La formation met l'accent sur les micro-leviers individuels, une **communication adaptée** et la **responsabilité partagée** au sein des équipes, afin de préserver **l'énergie**, renforcer la **qualité des accompagnements** et installer des pratiques durables.

Chaque participant repart avec un plan d'action personnel, immédiatement transférable sur le terrain.



DURÉE : 7h - 1 jour.

Les demi-journées peuvent être consécutives, ou fractionnées selon les besoins et les contraintes de l'entreprise (planning, congés, etc.).



EFFECTIF

15 personnes maximum.



PRÉREQUIS

Aucun.



INTERVENANT

Formateur qualifié.



PUBLIC CIBLÉ

Tous publics.





ÉLÉMENTS DE CONTENU LIÉS AUX OBJECTIFS

OBJECTIF 1 :

Prendre du recul sur leur rapport au temps afin d'identifier ce qui les met en difficulté au quotidien et ce qui peut être amélioré dans leur organisation.

CONTENU LIÉ :

Prendre conscience de sa relation personnelle au temps : temps objectif / temps subjectif ; Temps subi / temps choisi ; Urgence ressentie / urgence réelle
Identifier ses habitudes, ses freins et ses leviers : croyances professionnelles ; charge mentale ; habitudes automatiques ; freins personnels ; les leviers individuels

OBJECTIF 2 :

Repérer les signes de surcharge et de stress et utiliser des techniques simples pour se réguler dans les situations de tension professionnelle.

CONTENU LIÉ :

A quoi sert le stress ; Son impact physiologique, psychologique et comportemental ; Notion de seuil personnel ; Outils de régulation du stress

OBJECTIF 3 :

Clarifier leurs priorités de travail en distinguant l'urgent de l'important, afin de se recentrer sur leur rôle soignant et la qualité des soins.

CONTENU LIÉ :

Etablir un inventaire des tâches quotidiennes ; Différence entre urgent et important : la matrice d'Eisenhower ; Clarification des différents conflits

OBJECTIF 4 :

Identifier ce qui leur fait perdre du temps et de l'énergie (interruptions, sollicitations, charge émotionnelle...) et apprendre à poser un cadre professionnel sans dégrader la relation.

CONTENU LIÉ :

Identifier les voleurs de temps internes et externes ; définir ce que sont les interruptions et apprendre à mieux les gérer ; savoir communiquer efficacement

OBJECTIF 5 :

Mettre en place une organisation plus efficace et plus réaliste, à l'aide d'outils simples adaptés à leur contexte (service, tournée, poste).

CONTENU LIÉ :

Les principes importants : prioriser, choisir, planifier, disponibilité, focalisation ; Les leviers structurels et les outils personnels



ÉLÉMENTS DE CONTENU LIÉS AUX OBJECTIFS

OBJECTIF 6 :

Pérenniser les bonnes pratiques.

CONTENU LIÉ :

Ancrer les apprentissages et construire un plan d'amélioration durable.



VOTRE INTERLOCUTEUR DIRECT

04 91 26 27 09

contact@iff-formation.fr

A votre écoute du lundi au jeudi de 10h à 18h
et le vendredi de 9h à 17h.



TARIF

210€ net de taxe, prix par jour et par personne.



CONTACT

SAS EPSA

Médilearn

04 91 26 27 09

contact@medilearn.care

medilearn.care

SIREN : 849469325

ACCÈS AUX PERSONNES EN SITUATION DE HANDICAP

Cette formation peut être adaptée aux personnes en situation de handicap.

Pour obtenir des informations, sollicitez notre référent par e-mail :
contact@iff-formation.fr

MODALITÉS D'ÉVALUATION

Évaluation sommative (initiale & finale).

Évaluations formatives au cours de la formation par des mises en situation.

Quiz et/ou QCM.

MÉTHODES ET MOYENS PÉDAGOGIQUES

Méthodes actives et expositives interactives :

Échanges sur les expériences vécues avec recherche de remédiation.

Mises en situation à partir de cas concrets (exercices, jeux de rôle, travaux de groupe).

Documents pédagogiques, diaporama détaillé et illustré.

Matériels spécifiques à usage professionnel.

MODALITES ET DELAIS D'ACCÈS

Modalités : nous contacter : contact@iff-formation.fr

Délais d'accès : date selon la disponibilité du formateur.